Wing Chun’ı Tanıyalım

İlk Adım Wing Chun'ı Tanıyalım

Wing Chun uçsuz bucaksız tatlı su kaynağı gibidir.Ustanız sizi bir kaynağa yönlendirir ;ne kadar su içeceğiniz size kalmıştır.

Wing Chun Değişi

1

Wing Chun,Wing Tsun,Ving Tsun da Wing Tsung Çince'de bahar şarkısı anlamına ve sonsuz bahar anlamına geliyor.

Silahsız savunmanın en tesirli ve en sistemli hali olan Wing Chun Güney Çin bölgesinde yaklaşık 300 yıl önce geliştirilmiştir.

Doğuşuna ilişkin yazılı döküman bulunmayan Wing Chun'ın kökenlerine ilişkin en sık kullanılan hikaye,Mançuryalı'ların Shaolin Tapınağına saldırılarına karşı, Budist bir rahibe olan Ng Mai tarafından geliştirilmeye başlandığına ilişkindir.

Bir yakın mesafe savunma ve saldırı sanatı olan Wing Chun,Bruce Lee'nin de eğitmeni olan Yip-Man(Ip-Man)sayesinde Çin'in dışına çıkmış ve tüm dünyada popüler hale gelmiştir.

2

Bir kadın tarafından geliştirilen ilk ve tek savaş sanatı olan Wing Chun, geleneksel bir savaş sanatı olarak kabul edilsede günün şartlarına uygun olarak sürekli gelişmiş ve değişmiştir.Bu,kalıplaşmış hareketlerden değil,prensiplerden oluşan Wing Chun'u diğer savaş sanatlarından ayıran özelliklerden biridir. Yip-Men'in
öğrencisi Leung Ting'in metodu Wing Tsu olan Wing Tsun ,sanatın Avrup a'da en yaygın kullanıldığı isimdir .

3

Wing Tsun bir dövüş sporu değil bir
savaş sanatıdır.Nefsi müdafa amacıyla geliştirilmiştir.Ring sporu değildir. Müsabakısı düzenlenmez .Sokaktaki rakibin bilirsiz olması ve rakibe karşı gelme olasılıklarının sınırsız olamsı Wing Tsun'u diğer savaş sanatlarından ayırır . Ayrıca tekme,yumruk,dirsek tutma ve atma , yerde mücadele, silahlı savunma ve saldırı tekniklerinin tamamını içeren sanatlarında birisidir. 3 boyut bir dövüş sistemi
olan Wing Chun'da 4 prensip, 4 güç prensibi ve 5 mesafe
bulunur.

<<<<<<4>>>>>>

PRENSİP

1-Kendi gücünden arın 2-Rakibin gücünden arın 3-Rakibin gücünü rakibe kullan

4 prensip

1-Kendi gücünden arın
2-Rakibin gücünden arın
3-Rakibin gücünü rakibe kullan
4-Rakibin gücünü kendi gücüne ekle

Pek çok savaş sanatının aksine WingTsun rakibin gücüne karşı koymayı d eğil bu güce uyum sağlayarak birklikte hareket etmeyi gösterir. Rakibin gücene karşı koymanın yanı sıra duyarlıık ve temas refleksi gibi temel prensiplere sahip olan WingTsun her yaştan çocuk, kadın ve erkek tarafından uygulanabilecek ve etkili bir savaş sanatıdır.

4

İnsan vücudunun doğal yapısını kullanmaya dayanan WingTsun , sonuç odaklı bir sistemdir. WingTsun'da saldırılardan korunarak en az zararı almak hedeflenir. Fakat sadece savunma ve saldırı merkezli bir savaş sanatı değildir. Zihin,beden ve ruh disiplini içerir. 3 boyut bir dövüş sistemi olan Wing Chun'da 4prensip, 4 güç prensibi ve 5 mesafe vardır.

Pek çok savaş sanatın aksine Wing Tsun rakibin gücüne karşı koymayı değil bu güce uyum sağlayarak birlikte hareket etmeyi gösterir.Rakibin gücünü kullanmanın yanı sıra duyarlılık ve temas refleksi gibi temel prensiplere sahip olan Wing Tsun her yaştan çocuk,kadın ve erkek tarafından uygulanabilecek ve etkili bir savaş sanatıdır..

Basit ve kısa mesafeli seri savunma ve saldırıları kapsayan gelişmiş el tekniklerine sahiptir.Sanatı çalışanlar, Chi Sao ismini taşıyan karşılıklı birbirine değen ellerle yapılan çalışmalarla rakibin rakibin hareketlerini hissederek hızlı tepki verme becerilerini geliştirirler.

WingTsun felsesinde rakibin üz erine gitmek akıcı ve rahat olmak esastır. Gereksiz güç kullanılmaz.

WingTsun 4 Prensibi

Yol boşsa ilerle: Rakip ile aranızda bir engel yoksa aranızdaki mefsafeyi uygun bir silah kullanarak (yumruk,tekme,dirsek,vb) kapatın.

Temastaysan yapışık kal : Rakip ile mümkün olan en kısa sürede temas sağlayın ve temasta kalmaya çalışın.

Güce karşı koyma: Size uygulanan güce karşı koymayın kendi lehininizde kullanın

Takip et: Rakip geri çekilirse onu ta kip edin rakibe saldırma fırsatı vermeyin

4 PRENSİBİN UYGULANDIĞI 5 MESAFE

1) Tekme mesafesi

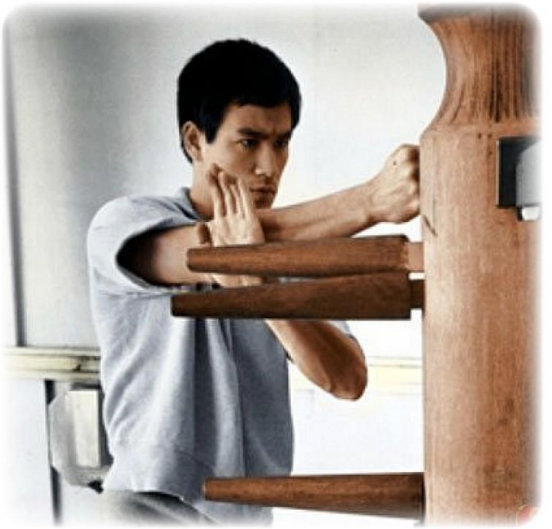
2)yumruk mesafesi

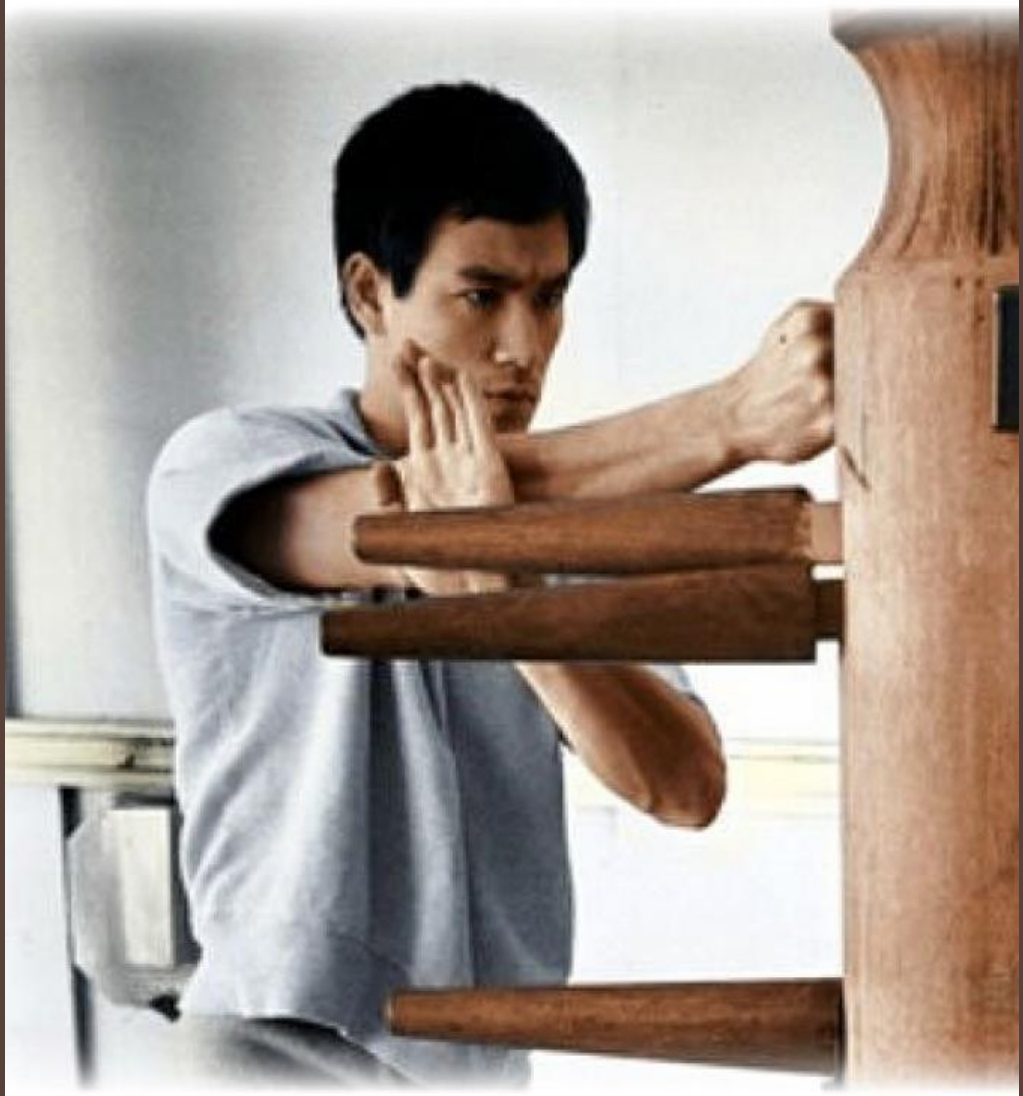
3)Tutma Bırakma ve Atma Mesafesi

4>)Yer dövüşü

BENİM TECRÜBEME GÖRE

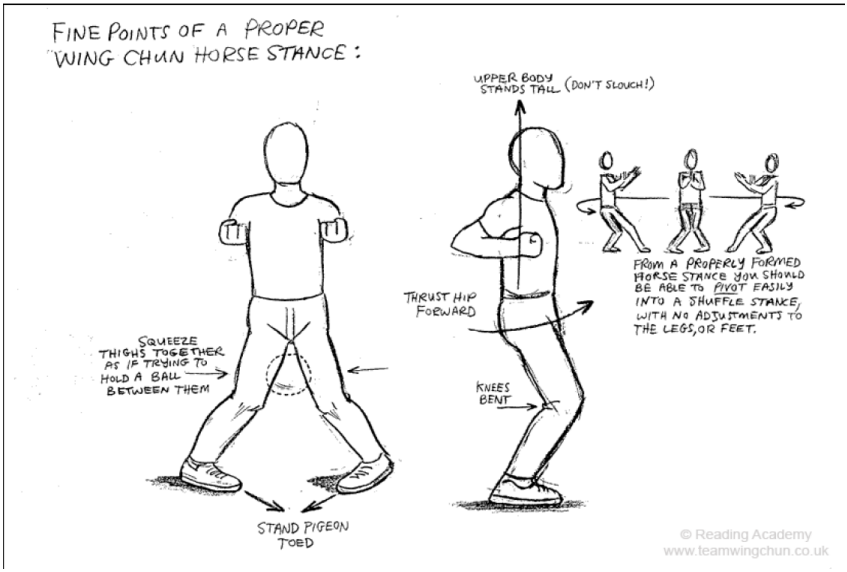
Ben 5 ay WingChun 'dan özel ders aldım ve şuana kadar bütün bilgelerimi size aktarmak istiyorum. WİNGCHUN çok tehlikeli bir savunma ve dövüş sanatıdır boğaza Pak Sao yada yumruk atılır işte size Pak Sao fotoğrafı. Gelişmiş tekmeler ve dönen

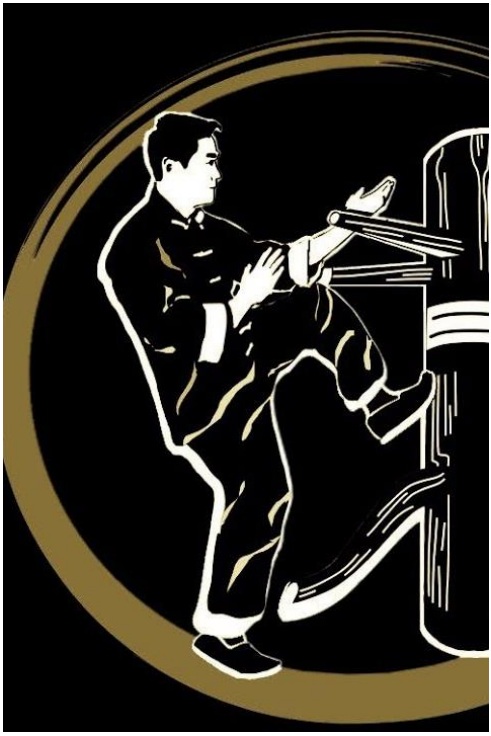




WingChun hem etkili hem de basit bir spordur. WingChun nerdeyse dünyanın yarısına yayılmış bir sanatıdır

This is what I meant by the "weird stance"


FINE POINTS OF A PROPER WING CHUN HORSE STANCE:
UPPER BODY STANDS TALL (DON'T SLOUCH!)
SQUEEZE THIGHS TOGETHER AS IF TRYING TO HOLD A BALL BETWEEN THEM
THRUST HIP FORWARD
KNEES BENT
STAND PIGEON TOED
FROM A PROPERLY FORMED HORSE STANCE YOU SHOULD BE ABLE TO PIVOT EASILY INTO A SHUFFLE STANCE, WITH NO ADJUSTMENTS TO THE LEGS, OR FEET.
© Reading Academy
www.teamwingchun.co.uk



WingChun Güney Çin Savunma Sanatı

WingChun savunma sanatında kavga esnasında istediğiniz kadar hareket yapabilirsiniz

İşte bu adamlar WinChun'ın iki gerçek ustası isimleri ;Yip-Man İle Bruce Lee.Yip-Man 1 ekim 1893 de doğmuştur.

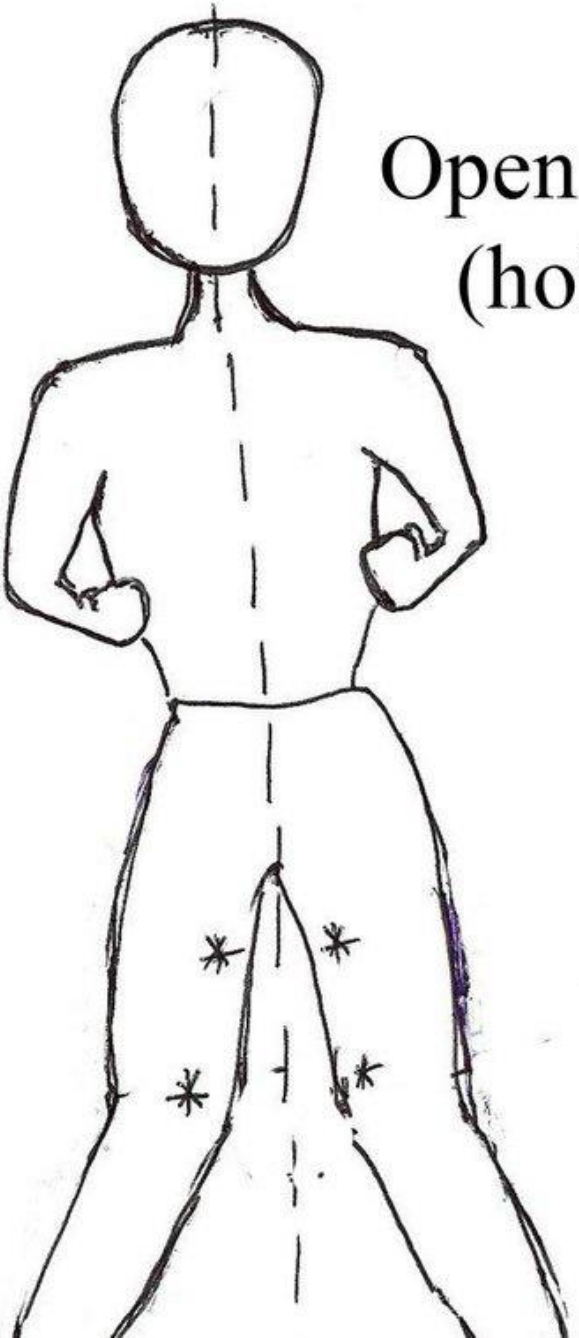
WingChun Genel kuralları

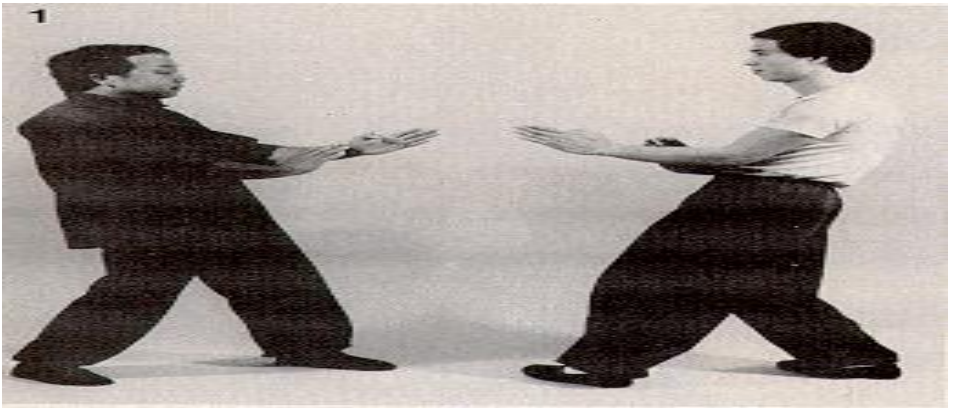
- Sabrınız dolmadan Düşmana saldırmak yasaktır 2 - Düşmana öldürücü veya son gücünüzle vurmak yasaktır 3-Boğaz,kulak,diz kapağı gibi tehlikeli yerlere sabrınız dolmadan vurmak yasaktır

Bu adamda İP-Man filmindeki İpman

Centre Line

Open Stance
(hoi ma)





fiziksel Faydaları:

1. Kişinin reflekslerini, koordinasyon ve nefes almasını geliştirir. Böylece performansınız bütün fiziksel aktivitelerde artmış olur,
2. Kişinin gücünü arttırır, enerji seviyesini gereksiz yere harcamadan korunmasını sağlar, bu sebeple kişi kendini gün boyu iyi hisseder,

3. Esnekliği arttırır ve bütün fitness tekniklerinden daha iyi bir şekilde kilo kontrolu sağlar.

Zihinsel Faydaları:
1. Stresi azaltır,
2. İnsana kendini ve sevdiklerini koruyabilmenin verdiği huzuru hissettirir,
3. Kişinin kendine güvenini, saygısını arttırır ve kendini disipline etmesini sağlar.

Kaynak: Wing Chun Nedir? Wing Chun https://www.msxlabs.org/forum/spor/349696-wing-chun-nedir-wing-chun.html#ixzz7Z56C2elT

•Wing Chun Yapan Ünlüler

- **Bruce Lee:** Yip Man'ın öğrencilerinden biri olan Bruce Lee ünlü dövüş filmlerinde Wing Chun tekniğini kullanmıştır.
- **Cameron Diaz:** Ünlü oyuncu rol aldığı bir filmde uygulamak üzere bir süre yoğun bir şekilde Wing Chun eğitimi almıştır.
- **Robert Downey Jr.**: Iron Man olarak tanıdığımız Downey, uzun zamandır Wing Chun eğitimi almaktadır.
- **Nicolas Cage:** Nicolas Cage, Wing Chun dövüş sanatını kendisi için bir yaşam felsefe olarak benimsemiştir.
-

Kaynak: Wing Chun Nedir? Wing Chun https://www.msxlabs.org/forum/spor/349696-wing-chun-nedir-wing-chun.html#ixzz7Z575if6N

•*Wing Chun'un Zaferi*

•

Bir gün Ng Mui genç bir kızla tanıştı. Kız bir Mançuryalı tarafından rahatsız ediliyordu. Bu kızı yanına aldı ve ona dövüş sanatını öğretmeye başladı. Bu güzel kızın adı Yim Wing Chun idi ve Ng Mui'nin de ilk öğrencisiydi. Dövüş sanatını yeterli seviyede öğrendiğine kanaat getirdiğinde, Yim Wing Chun yaşadığı bölgeye geri gönderildi ve o Mançuryalı savaşçıyı tek başına mağlup etti. Kızın zaferi, yeni stilin Shaolin Kung-fu gibi bir sistem üzerinde ne kadar başarılı olduğunun bir kanıtıydı. Daha sonra Ng Mui yeni dövüş sanatının adını Wing Chun olarak seçti. Ng Mui, Yim Wing Chun ve ilk öğrencileri, yeni dövüş sanatını yaymak için okullar açtılar. Bu okullar tüm Çin'e yayılmış ve çok iyi organize olmuştu. Wing Chun dersleri bize aynı eskiden olduğu gibi karakterli insanlar verir. Kavgacılara ve bozgunculara kesinlikle müsamaha yoktur. Bu Wing Chun'un kurucusu Ng Mui'den gelen felsefeye dayanır.

Kaynak: Wing Chun Nedir? Wing Chun https://www.msxlabs.org/forum/spor/349696-wing-chun-nedir-wing-chun.html#ixzz7Z57VQN00

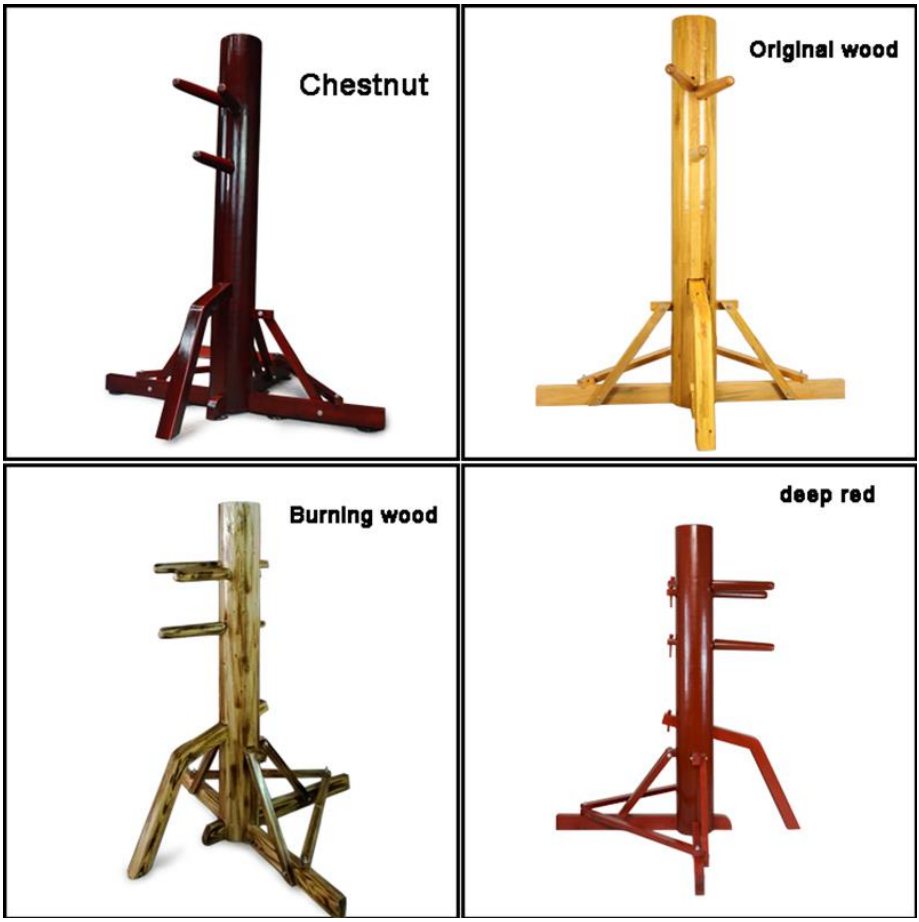
•

Wing Chun'da merkez noktası çok önemlidir.

- Bu dövüş türünde dairesel ve geniş hareket manevraları uygulanmaz. İnsan merkezinde kalarak rakibinin de merkez nokta ele alarak çok daha kuvvetli bir patlayıcı güce sahip olur.

  Kaynak: Wing Chun Nedir? Wing Chun https://www.msxlabs.org/forum/spor/349696-wing-chun-nedir-wing-chun.html#ixzz7Z57VQN00

İşte bunlarda WingChun çalışma tahtaları



•Wing Chun Kung-Fu ile Klasik Kung-Fu Farkı

- Klasik Kung-Fu karmaşık ve kalıplaşmış tekniklerden oluşur. Wing Chun ise daha basit ama etkili tekniklerden oluşur.
- Klasik Kung-Fu teknikleri ile adeta bir görsel şölen meydana getirilirken, gerçek bir dövüşte beklenen etki görülmez. Ancak Wing Chun Kung-Fu tamamıyla gerçek dövüşte başarılı olmak üzere tasarlanmıştır.
- Klasik Kung-Fu için kondisyon, beden gücü, cüsse çok önemlidir. Wing Chun'da ise akılcı ve seri el-ayak hareketleriyle beden gücünün önemini ortadan kalkar.
- Klasik Kung-Fu'da ağır hareketlerle rakibin saldırısı beklenir ve rakip yaklaştırılmamaya çalışılır. Wing Chun ise tam aksi bir sisteme sahiptir. Rakiple yakın temas korunur ve hızlı hamlelerle saldırı yapılır.
-

Kaynak: Wing Chun Nedir? Wing Chun https://www.msxlabs.org/forum/spor/349696-wing-chun-nedir-wing-chun.html#ixzz7Z56q5Xd8

Bildiğiniz üzere Ying- Yang hem eşitliğin sembolü hemde Kung Fu Shoalin wingChun gibi sporların sembolüdür

Wing Chun Saçmalıktır Diyenlere Sesleniş

- Şimdi arkadaşlar bu savunma sanatında diğer savunma sanatlarından farklı bir savunma sanatı bu savunma sanatında dürüstlük saygı sevgiye önem veriliyor bu yüzden de Wing Chun Size saçmalık gibi geliyor

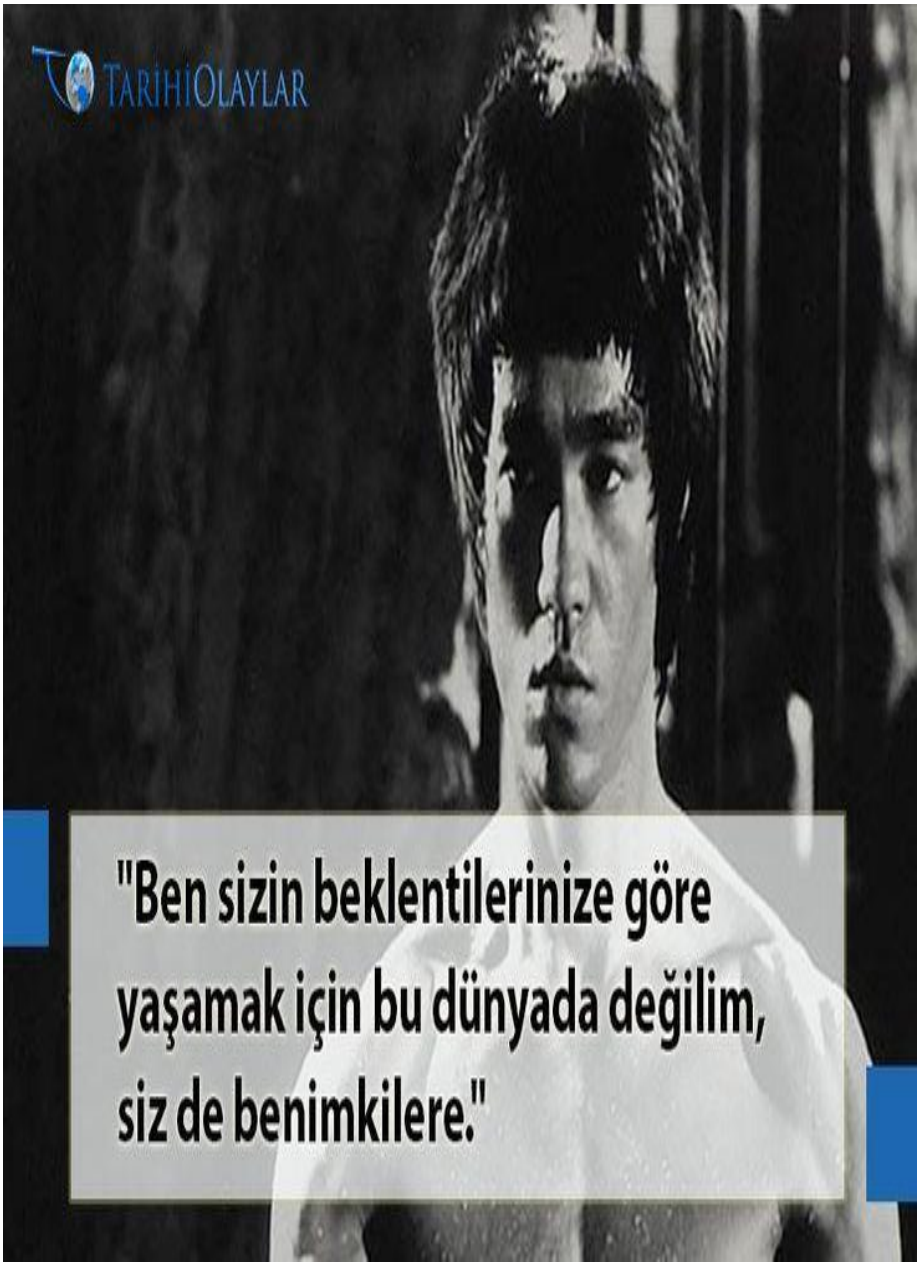
İşte bu fotoğrafdada gördüğünüz gibi Wing Chun kolay ama hasas noktalara uygulanarak işi bitirici bir savunma sanatı

WingChun Özetle

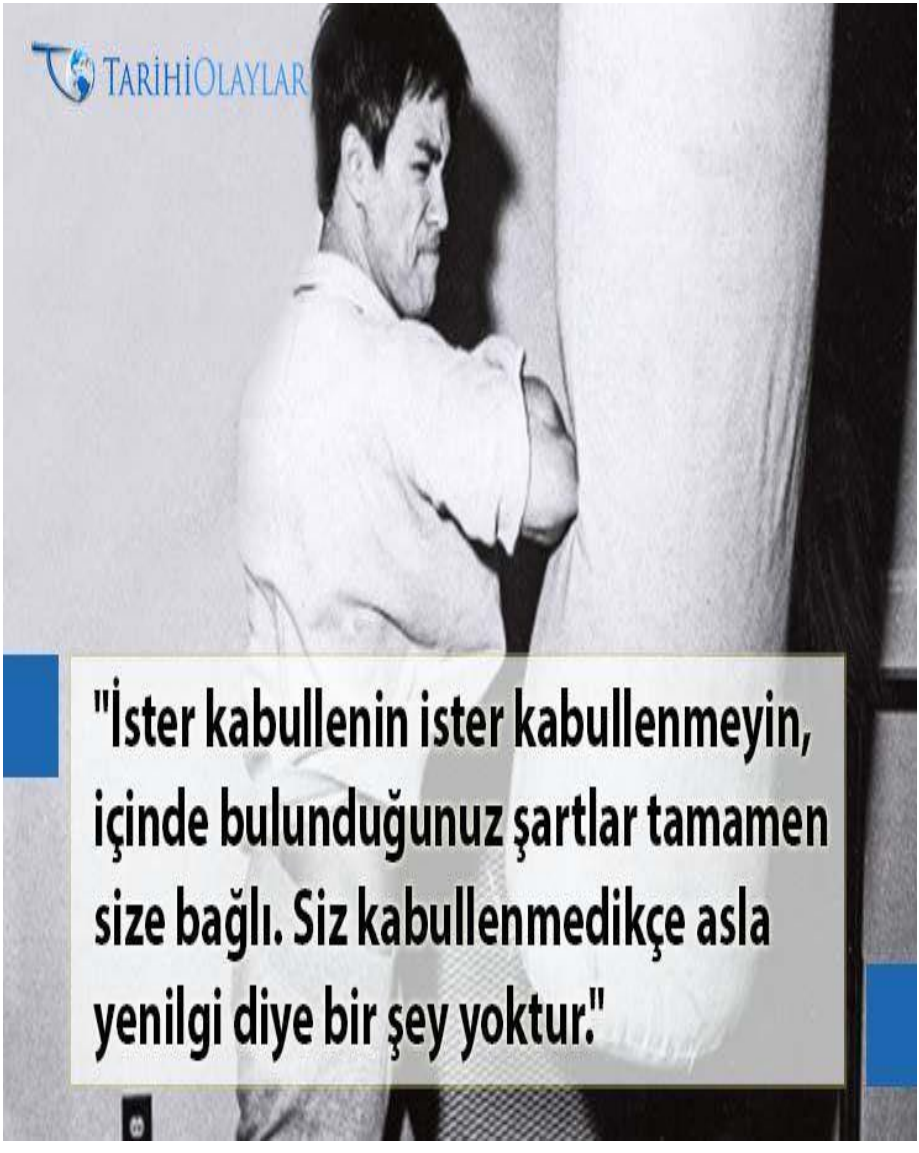
Aslında
WingTsun'un temeli güçsüzlüğe dayanıyor.Şöyle ki; Wing Tsun'da esas olan rakibin gücünü yine rakibe karşı kullanmaktır. Bununla ilgili olarak ünlü WingTsun ustası Bruce Lee; "benim tekniğim rakibin tekniğidir"
demiştir

Diğer bir açıdan WingTsun'dan şöyle bir ders çıkarmakta mümkündür; zeka her zaman kaba kuvvette karşı üstündür

İşte Bruce Lee'nin Farklı bir sözü

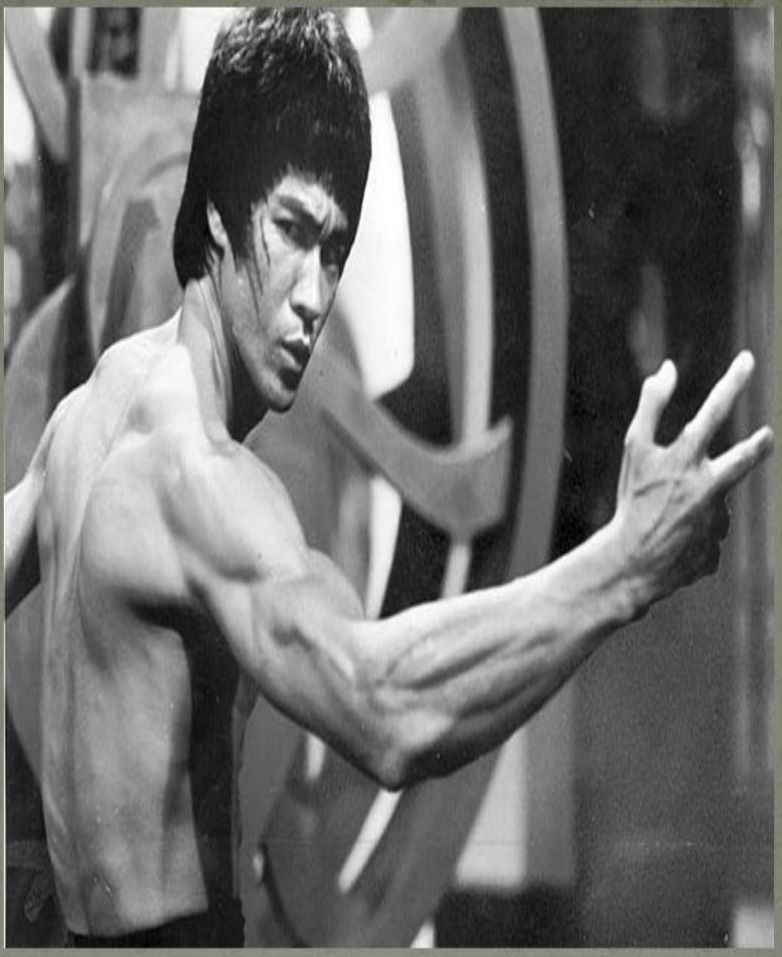

TARİHİOLAYLAR
"Ben sizin beklentilerinize göre yaşamak için bu dünyada değilim, siz de benimkilere."

TarihiOlaylar
"Öğretmen size gerçeği sunan kişi değildir.
O sadece bir kılavuzdur.
Onun işaret ettiği gerçeği, her öğrencinin
kendi başına bulması gerekir."


TARİHİOLAYLAR
"İster kabullenin ister kabullenmeyin, içinde bulunduğunuz şartlar tamamen size bağlı. Siz kabullenmedikçe asla yenilgi diye bir şey yoktur."

“
Bilgi size güç verir ancak saygıyı karakterinizle kazanırsınız.
Bruce Lee
@neokumali

Eğer bir konu üzerinde çok düşünürsen;
onu gerçekleştirecek zamanın kalmaz
Bruce Lee (1940 - 1973)



- Dövüş filmleri genellikle sinema teknikleri ile hızlandırılır ama Bruce Lee o kadar hızlıydı ki buna gerek kalmamıştı. Saniye başına 24 kare çekim yapan kameralar hareketleri yakalamayı başarmadı o yüzden çekimlerinde saniye başına 34 kare resim alan kameralara geçiş yapılmak zorunda kalındı.

GK
GİRİŞİMCİ KAFASI
HIZLI SİNİRLENMEK KENDİNİZİ KISA ZAMANDA APTAL YERİNE DÜŞÜRÜR.
BRUCE LEE

WingChun Tarihçesi (GM İP Man tarafından)

WingChun Kung Fu sisteminin kurucusu, Bayan YimWing Chun (KUWANGTUNG Eyaleti Kantong yerlisiydi. Akıllı, atletik, erdemli, dürüst ve açık sözlü genç bir kızdı. Fuiken'li bir tuz taciri olan Leung Bok Chau ile nişanlanmasından kısa bir süre sonra annesini kaybetti. Babası Yim Yee haksız bir şekilde cinayetle suçlanması ve hapse girme riski yüzünden

Tüm Sporların Başlangıcı Shaolin

Shaolin özellikle Güney Çin bölgesinde gelişmiş olan bir Japon savunma sporudur. Bu sporun amacı dayanıklılığını olabilecek en yüksek hale getirip düşmana karşı güçlü olup tek ve güçlü bir darbe ile düşmanın hassas yerlerine vurmaktır. Bu sporun uzmanlarına keçiş denir . Bu spor bütün sporların başlangıcı olduğu için bütün savunma ve dövüş sporlar hareketlerini Shaolin'den almıştır.

Bruce Lee

6 - "Sadelik, mükemmelliğe giden yoldur."

TARİHİOLAYLAR
"Eğer yaşamı seviyorsan zamanı boşa harcama. Çünkü hayat zamandan oluşmuştur."

Wing Chunda Son Adımlar -1-

Kung Fu'nun özü olan WingChun savunma sanatını günde en az iki saat tekrar etmek ve tam öğrenmeden rakibe uygulamak gerekir. WingChun savunma sanatını en iyi şekilde yapan ustalarada sifu yani İngilizcedeki master anlamına gelir.

WingChunda Son Adımlar -3-

WingTsun (WingChun) dövüş sanatlarının en bilimsel ve mantıklı ifadesidir. Vücudun tüm fiziksel ve geometrik olasılıklarını,bir saldırının çarpışan kuvvetini saptırmak ve yeniden yönlendirmek için kullanılır. Bu yüzden fiziksel olarak daha zayıf olan insanların kendilerini daha güçlü bir saldırgana karşı etkili bir şekilde savunmaları mümkündür.

Avrupa ve ABD'deki bir çok Özel Kuvvetler tarafından EWTO'nun 60.000 öğrencisi ile birlikte Dünya çapında tanınan ve kullanılan, gerçekçi kendini savunma sisteminin etkili şeklidir. daha da önemlisi WingChun zorba insanlara karşı fiziksel ve zihinsel saldırılara karşı kaçınma sanatıdır.

Wing Chun Tao WingChun'un Evrensel Yolu

WingChun çalışanlarının ruhsal gelişimi için Evrensel yola (TAO) bu evrensel yol WingChun çalışmalarında temel başlık altında incelenir:
dürüstlük\sevgi\sabır

Dürüstlük

-Dürüst ol
-Doğruyu söyle
-İnsanları dolandırma
-Hatalarını kabul et

Sevgi

-Şefkatli bir kalbin olsun
-İnsanları suçlama
-Başkalarına yardımcı olmayı sev

Sabır

-Şikayet etme
-Zorluklara karşı güçlü ol
-Öç alma